

Gunnar(s)hög på kallpressad rapsolja

Han har ökat presskapaciteten 25 gånger sedan starten för tio år sedan. Varje timme strilar 300 liter kallpressad rapsolja ner i flaskorna hos Gunnar Nilsson på Gunnarshög mitt på Österlen.

Text och foto: Hans Jonsson, Svensk Frötidning

– Titta inte bakåt, det är framåt som gäller, säger Gunnar Nilsson med ett dundrande skratt.

Sagt av en sällsynt energisk rapsambassadör och entreprenör med kallpressat som specialitet.

Sagt som svar på min diskreta fråga om hur det hela startade, hans enorma engagemang i kallpressad raps och rapsprodukter.

Utan den framåtandan hade troligtvis den sista flaskan "extra fin kallpressad rapsolja från österlen" lämnat varudisken för länge sedan. Hela anläggningen på Gunnarshögs Gård brann nämligen ner mitt i fjolårets skörd.

Nu, ett år senare, går pressarna för fullt igen. Det droppar och strilar, flaskorna klirrar och etiketterna klistras på flaskorna igen. Inte bara den egna rapsoljan utan även andra märken levereras härifrån, t.ex. Bengt Frithiofssons nyligen lanserade rapsolja.

Nyttigaste oljan

Gunnars huvudargument för kallpressad rapsolja är enkelt:

– Det är den nyttigaste oljan!

Svårare än så är det inte. Enkelt i teorin, men svårare i praktiken.



Människan, maskinen, maten. Gunnar Nilsson kontrollerar att den sprillans nya påfyllarens funktion och kvalitet ligger på topp.

– Jag tror jag har varit runt på de flesta restauranger och bagerier här i trakten, säger Gunnar Nilsson.

Det har varit motigt många gånger, men triumfatoriskt har han gång efter annan kunnat konstatera att belackare efter tid kommit tillbaka lite slokörade men med nyvunnet

intresse för den fantastiska oljan.

– Svårast är nog att övertyga en del självutnämnda köksproffs. Det är ju som bekant svårt att lära gamla hundar sitta, konstaterar Gunnar Nilsson.

Nu sitter de flesta, eller snarare står i kö för att ta till sig kunska-



Glade Gunnar. Trivs lika bra på tröskan som i den fräscha gårdsbutiken. Här används Gunnarshögs sanitetsprodukter baserade på kallpressad rapsolja.

pen om hur man bäst utnyttjar den kallpressade rapsoljans lite speciella smak och egenskaper.

Från handlare till pressare

Men hur var det med historien

bakom det hela? Jo, det startade med utsädesrensning av spannmål, kummin, timjan och andra kryddor. Gunnar köpte in raps som såldes vidare till Karlshamns AB. Men varför inte göra något vettigt

av den när den väl var på gården? Pressning?

Men det blev han strängeligen avrådd ifrån. Så dök en billig pressanläggning upp som inte fungerade och på bästa jäklar anamma vis - så köpte han den. Och det tog inte många dagar för rapsoljan tryggt strilade ur pressen.

Men varför satsade du inte på teknisk olja, undrar jag? Sågkedjeolja från raps är ju som bekant alla tiders.

- Inte skulle väl det verka trovärdigt. Sågkedjeolja från Österlen, inte ett träd så långt ögat kan nå, kluckar Gunnar Nilsson och ångar vidare bland byggnadsarbeten, rapspressar, flaskor, krämer och Gud vet allt. ■

Värmande fakta om Kallpressad Rapsolja



Den kallpressade rapsoljan har en karakteristisk nöt-smak som gör att den passar utmärkt till sallader och dressingar och allt som man vill ge en extra smakupplevelse.

Att kallpressa rapsfrön tar tid - man får bara ut fem liter olja på en timme - men ger en delikatess väl värd att vänta på. Den kallpressade oljan är ofta gårdsproducerad. Principen för pressning är enkel: rapsfröna förs in i en mekanisk press som låter oljan rinna åt ett håll medan fröresterna förs iväg åt ett annat.

Oljan håller vid pressningen en temperatur på 40-45 grader. Oljan renas sedan genom att den får sedimentera i flera steg.

Positiva antioxidanter

Den kallpressade rapsoljan innehåller mycket antioxidanter. En av dessa är E-vitamin. I människokroppen hämmar dessa bildningen eller verkningarna av potentiellt skadliga syreradikaler. Man har starka skäl att tro att antioxidanter har hälsomässigt goda egenskaper och de ägnas därför stort intresse inom näringsforskning och medicin.

En hälsosammare olja

Rapsolja innehåller cirka 6 procent mättat fett vilket är mindre än hälften jämfört med olivolja. Vårt intag av mättat fett bör vara litet. Vi fortsätter jämfö-

relsen med olivolja och kan konstatera att rapsoljan stoltserar med fyra gånger högre halt av fleromättade fettsyror. Dessa fettsyror är helt livsnödvändiga. En av dessa fettsyror heter Omega 3.

Omega 3 - va e' de'?

Omega 3 dämpar inflammatoriska reaktioner och förebygger blodproppar. Olivolja innehåller nästan inte alls Omega 3 (endast 0,7 %). Rapsolja innehåller hela 15 gånger mer! Omega-3 fettsyror är en av de livsnödvändiga fleromättade fettsyrorerna som människokroppen inte själv kan bilda.

Men varmpressad då?

Varmpressning är en mer komplicerad process som gör att man får ut mer olja ur rapsfröna. Därför använder man denna teknik vid industriell framställning. Man börjar med att värma upp fröna till 80 grader före pressningen. Därefter renas oljan i flera steg. Resultatet blir en ljus klar olja med neutral smak. Karlshamns AB är Sveriges största producent av rapsolja.

Källa: Kallpressad rapsolja - den nyttiga vägen till nya smakupplevelser. Skrift som är producerad av Svensk Raps AB och som går att beställa på kansliet, tel. 040-46 20 80.